

® **European**   
**School Sport**  
**Day**

 @ipdjip6258  
 @beactiveportugal  
 @beactiveportugal

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Cofinanciado pela  
União Europeia



## *Dia Europeu do Desporto na Escola Guia Geral 2026*

*Recursos para o/a ajudar a levar o Dia Europeu do  
Desporto na Escola junto da comunidade*

*Utilize estes recursos para  
colocar a sua escola em MOVIMENTO!*

**#ESSD2026**

## *DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA®: COLOCAR AS ESCOLAS EM MOVIMENTO!*

E se cada criança pudesse ser ativa (#BeActive) na Escola, conciliando desporto com diversão?

E se cada Escola dedicasse um dia para comemorar o desporto na Europa?

Poderá isso ajudar os alunos a iniciarem uma vida ativa e saudável?

Nós dizemos que SIM. E estamos a fazê-lo com o DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA, conhecido como “o DIA” ou ESSD.

O Dia Europeu do Desporto na Escola é cofinanciado pelo Erasmus+, um programa da União Europeia.

O Dia Europeu do Desporto na Escola é ainda apoiado pela Comissão Europeia e faz parte da campanha #BeActive da Semana Europeia do Desporto.

**IMPORTANTE:** O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Co-funded by  
the European Union



## ÍNDICE

|   |                                                             |    |
|---|-------------------------------------------------------------|----|
| 1 | UTILIZAÇÃO DO GUIA                                          | 4  |
| 2 | CRISE DE INATIVIDADE                                        | 5  |
| 3 | ASPETOS ESSENCIAIS DO ESSD                                  | 6  |
| 4 | ATIVIDADES                                                  | 9  |
|   | 4.1 ATIVIDADES PARA TODOS                                   | 10 |
|   | 4.2 ENVOLVER OS ESTUDANTES NA ORGANIZAÇÃO DO ESSD           | 11 |
|   | 4.3 PRÉ-ESCOLAR & ESCOLA BÁSICA                             | 13 |
|   | 4.4 ENSINO SECUNDÁRIO                                       | 14 |
|   | 4.5 ENVOLVIMENTO PARENTAL                                   | 15 |
| 5 | COMUNICAÇÃO & VISIBILIDADE                                  | 16 |
| 6 | TEMÁTICA 2026                                               | 17 |
| 7 | SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO e SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE | 18 |
| 8 | COMO ORGANIZAR O ESSD #WITHOUTWASTE                         | 19 |



1

## UTILIZAÇÃO DO GUIA

*Em conjunto, vamos colocar as escolas em movimento e inspirar os jovens Europeus para uma vida mais saudável e ativa.*

A participação requer que a sua escola seja ativa (#BeActive) durante 120 minutos, no mínimo, através de corrida, jogos, dança, saltos à corda ou qualquer outro tipo de atividade física.

Este documento fornece aos professores, diretores e alunos todos os recursos e informações necessárias para organizar um Dia Europeu do Desporto na Escola. Utilize-os para se juntar aos mais de **3.7 milhões europeus, de 15,600 escolas em mais de 40 países.**

Os recursos e estratégias disponibilizados neste documento permitem-lhe planear e liderar um Dia Europeu do Desporto na Escola bem sucedido na sua comunidade. Inclui ideias e experiências adquiridas de outras escolas de toda a Europa para servir como inspiração

O Dia representa uma oportunidade não só de encorajar os alunos a serem ativos (#BeActive), mas também de responsabilizá-los enquanto líderes e defensores da saúde e do bem-estar físico. A organização deste “Dia” é também uma oportunidade de envolver a sua comunidade local, desde empresários e organizações civis, a funcionários e gestores públicos.

### O QUE DIZEM OS DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA NO PAÍS?

**Descubra nos dados de [Eurobarómetro 2022](#);  
[Relatório de Comportamentos saudáveis nas crianças em idade escolar \(HBSC\) de 2021/2022](#);  
ou [TheMatriz Global de Atividade Física nas Crianças e Adolescentes 4.0](#)**

Utilize estes dados para criar ainda mais suporte para o Dia na sua Comunidade Escolar.

## 2

## CRISE DE INATIVIDADE

*Inspirar a comunidade escolar a ser ativa (#BeActive) pode ajudar a reverter estas tendências alarmantes. Qualquer pessoa pode fazê-lo, independentemente da idade, do contexto ou da condição física. Salte, dance, nade, corra... mexa-se!*

### *O comportamento sedentário tem um custo!*

A participação no desporto e na atividade física está no nível mais baixo de sempre. Em muitos Estados-Membros, esta tendência está a piorar tanto entre estudantes como entre adultos.

Não é apenas a saúde e o bem-estar das pessoas que sofrem como resultado; é também a nossa sociedade e a economia no seu conjunto.

Fonte: *Inactivity Time Bomb*, ISCA



**1 in 4** adults & **4 in 5** adolescents across Europe are **not active enough**

### *Sabia que...?*

- ❗ Na Europa, a percentagem de pessoas que nunca fez exercício ou praticou um desporto é preocupantemente elevada, representando 45% da população. Este número tem aumentado constantemente desde 2009.(Eurobarometer, 2022).
- ❗ As crianças dos dias de hoje podem ser a primeira geração a ter uma esperança de vida mais curta do que os seus pais, devido à falta de atividade física. ([DesignedToMove.org](https://designedtomove.org)).
- ❗ A falta de exercício contribui para doenças que custam à Europa mais de 80 mil milhões de euros por ano (ISCA/CEBR, 2015 <https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/>).
- ❗ O local mais atrativo para ser ativo (#BeActive) é num parque ou ao ar livre, onde quase metade dos europeus (47%) faz exercício ou pratica desporto. Este número aumentou desde 2017 (Eurobarometro, 2022).
- ❗ Uma percentagem alarmante de rapazes e raparigas com idades entre os 11 e os 17 anos passa menos de uma hora por dia a realizar atividade física moderada a vigorosa (77.6% e 85% respetivamente) (OMS 'Relatório de status global sobre a atividade física', 2022).

# 3

## ASPETOS ESSENCIAIS DO ESSD

### QUEM, O QUÊ, PORQUÊ E COMO?

No que diz respeito ao Dia, consegue identificar **quem, o quê, porquê e como?** Descubra as respostas abaixo e utilize as mensagens na sua comunicação.

#### Quem organiza?

Com o apoio da Direção das Escolas, qualquer um pode propor e organizar o Dia. Tal inclui alunos, professores, pais, líderes de entidades civis e outras partes interessadas.

Os Dias com os melhores resultados incluem toda a escola e são impulsionados pela comunidade, com um apoio abrangente de voluntários.

#### O que é?

O dia do desporto na escola é realizado simultaneamente em todo o continente, na última sexta-feira de setembro de cada ano. Convidamos as escolas a #BeActive durante pelo menos 120 minutos, através de corrida, jogos, dança, saltar à corda ou qualquer outro tipo de atividade física.

A Semana Europeia do Desporto, juntamente com o Dia Europeu do Desporto Escolar (ESSD), faz parte da resposta da Comissão Europeia ao alarmante declínio da prática desportiva e da atividade física em todos os Estados-Membros, destacando o desporto como uma parte essencial da identidade europeia e promovendo estilos de vida mais ativos e saudáveis para milhões de pessoas na Europa e além, todos os anos.

### DO ADAPT

Embora a harmonização das mensagens seja essencial para um movimento europeu coerente, pode adaptar essas mensagens ao seu contexto local.

### Quando é?

25 de setembro de 2026. Sempre na última sexta-feira de setembro, seguindo a tradição do Dia do Desporto Escolar Húngaro, que inspirou este evento pan-europeu.

A data pode ser alterada por motivos de organização a nível nacional, desde que decorra dentro do período elegível da Semana Europeia do Desporto (1 a 30 de setembro) ou, no máximo, até 15 de outubro.

### Onde?

Onde for possível. Em locais no exterior, no interior, na água, na relva. O principal objetivo é colocar as crianças em MOVIMENTO.

### Porquê organizar o Dia?

Vários estudos indicam que ser ativo torna os alunos mais saudáveis e concentrados na sala de aula. O ambiente escolar melhora igualmente com a diversão e com os desportos de equipa inclusivos. Os cinco principais motivos para organizar um Dia na sua escola são:

1. Elevar o estatuto da educação física e do desporto nas escolas
2. Criar diversão e gosto através das atividades físicas para jovens
3. Promover a saúde e o bem-estar para uma melhor aprendizagem ao longo da vida.
4. Incentivar a inclusão social e desenvolver competências sociais nos alunos.
5. Ligar-se a outros países europeus.

### Como organizar?

A organização é voluntária e requer o apoio das Escolas e comunidades locais. As Escolas participantes farão parte do movimento #BeActive, promovido pela Comissão Europeia. Para mais informações ver o “Como” na página seguinte.

## O QUE TORNA O SEU DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA OFICIAL?



Registe a sua escola em  
[www.essd.eu](http://www.essd.eu)



Realize atividades  
#BeActive durante  
120 minutos ou  
mais



Finalize com um sumário  
sucinto em [www.essd.eu](http://www.essd.eu)

## Organizar um evento ESSD é simples - basta seguir estes passos:

### ANTES DO ESSD

- Registrar as atividades no site do ESSD (essd.eu)
- Planear as atividades e o calendário (120 minutos ou mais)
- Informar a direção da escola, os colegas, os alunos e os encarregados de educação

Preparar (espaço, equipamento e medidas de segurança)

### DURANTE O ESSD

- Implementar as atividades planeadas
- Garantir a inclusão e a segurança de todos
- Tirar fotografias/vídeos para documentar o evento
- Celebrar o movimento e aproveitar o dia

### DEPOIS DO ESSD

- Submeter um relatório sucinto, com um mínimo de 2-3 fotos/vídeos
- Receber o certificado
- Partilhar os resultados na sua comunidade e nas redes sociais (#ESSD2026)
- Reservar a data para o ESSD do próximo ano



# 4

## ATIVIDADES



### ESCOLHA ATIVIDADES QUE SE ENQUADREM NA SUA ESCOLA

Como deve organizar um Dia na sua Escola? Que atividades funcionam melhor nas Escolas primárias e secundárias? Como pode envolver e motivar os alunos? E quanto a grupos cívicos, líderes empresariais e outras partes interessadas? Inspire-se nas sugestões e exemplos que o poderão ajudar a organizar o Dia com sucesso.

#### *Seja motivador*

Planeie atividades que possam desenvolver o carácter e as competências sociais dos alunos. Muitos desportos e jogos podem fortalecer a confiança, inspirar uma atitude positiva e outras qualidades que fundamentam a criatividade, a superação e a empatia.

#### *Seja pertinente*

Certifique-se de que as atividades que planeia são apropriadas para as idades, os interesses e as capacidades dos alunos. A diversão durante este processo é igualmente importante.

#### *Seja inclusivo*

Identifique os alunos menos favorecidos, sub-representados ou que necessitam de atenção especial (por exemplo, com falta de confiança ou que não se sintam incluídos). Desenvolva atividades que encorajem a sua participação e melhorem a sua integração na comunidade. Veja os vídeos [aqui](#) and [aqui](#).

## 4.1 ATIVIDADES PARA TODOS

### DICA!

Articular com programas da direção da escola para recrutar alunos voluntários

- Inicie o Dia com uma cerimónia de abertura em que todos têm a oportunidade de ser ativos #BeActive.  
“Correr de acordo com o ano” (ex: correr 2026 metros em 2026)
- Encoraje a deslocação ativa para a Escola através de caminhada, bicicleta, trotinete, patins, skate, entre outros
- Apresente um novo desporto à sua Escola que seja menos conhecido ou praticado no estrangeiro (por exemplo, ultimate frisbee ou tag rugby).
- Organize workshops com a comunidade educativa sobre os benefícios da atividade física na Escola e reúnam ideias sobre novas formas e criativas de colocar a Escola “a mexer-se”.
- Crie um tema para o Dia e, inspire-se no guia atual e nas edições anteriores: [Educação através do Movimento](#), [Alegria no Movimento](#), [Desporto e Sustentabilidade](#), [Estilos de Vida Saudáveis](#), [Espaços em MOVimento](#), [Saúde Mental](#), [Nutrição Saudável](#), o [Poder da Cooperação](#)
- Convide os pais para o Dia, promovendo atividades em que estes se podem envolver (por exemplo, funções de treinadores ou supervisores)
- Encoraje os clubes desportivos e centros de fitness locais a apoiar o Dia.

### Alunos organizadores

Como podem os alunos envolverem-se na organização do Dia? De muitas formas! Consoante as idades, os alunos podem:

- ✓ Sugerir desafios, jogos e atividades para a sua turma ou comunidade escolar
- ✓ Criar um cartaz promocional do Dia
- ✓ Fornecer aconselhamento relativamente às formas de se ser mais ativo na Escola

## 4.2 ENVOLVER OS ALUNOS NA ORGANIZAÇÃO DO ESSD

*A organização e implementação de programas desportivos escolares não deve ser apenas da responsabilidade dos professores. Os alunos também podem aprender muito ao organizar um evento desportivo. Para além de contribuir para o desenvolvimento de diversas competências, os programas liderados e organizados por pares podem ter um efeito motivador na participação.*

### Porque é benéfico envolver os alunos na organização?

No planeamento, organização, execução e avaliação de programas desportivos, os alunos desenvolvem um conjunto de competências. Também lhes dá a oportunidade de aplicar criativamente os conhecimentos e competências adquiridos durante os estudos em situações reais. Espera-se o desenvolvimento das seguintes competências-chave:

- **Competências de aprendizagem:** Os alunos podem descobrir os seus pontos fortes através da organização de programas desportivos variados e diversificados. Podem recorrer aos conhecimentos e experiências adquiridos durante os estudos para resolver problemas em diferentes situações. Podem também colocar os seus conhecimentos teóricos em prática.
- **Competências de comunicação:** Os alunos utilizam e conhecem diferentes canais de troca de informação (visual, auditivo, digital) e praticam como comunicar eficazmente através deles em diferentes situações de comunicação (professor-aluno, aluno-aluno, etc.). Podem praticar a argumentação e a persuasão em situações reais e fazer uso consciente das ferramentas e possibilidades oferecidas pela tecnologia digital.

- **Competências digitais:** Recolher opiniões dos pares digitalmente, criar folhetos informativos e cartazes para divulgar programas, publicitar eventos nas redes sociais, registar programas em foto ou vídeo, possivelmente fazer um vídeo resumo, etc., tudo contribui para o uso responsável e ético das tecnologias digitais pelos alunos.
- **Competências matemáticas e de pensamento:** Planear os possíveis custos relacionados com o evento, preparar um cronograma para o planeamento do programa, recolher e organizar dados, reflexão crítica e tomada de decisão, a necessidade de pensamento lógico, tudo contribui para o desenvolvimento desta competência.
- **Competências pessoais e interpessoais:** O planeamento e organização do programa desportivo é um esforço de equipa, que inevitavelmente apoia o desenvolvimento de competências como:
  - seguir e respeitar regras
  - assumir responsabilidades
  - reconhecer o seu próprio papel num grupo, realizar atividades em equipa, lidar eficazmente com situações inesperadas

### Competências de criatividade, trabalho criativo, autoexpressão e

**consciência cultural:** O próprio ato de conceber programas variados apoia a inovação e a criatividade.

**Competências de empregabilidade, inovação e empreendedorismo:** A organização e conceção do programa apoia as subcompetências relacionadas com a competência referida, tais como:

- abertura ao empreendedorismo
- o desenvolvimento de iniciativa e uma atitude positiva face a novas ideias,
- o desenvolvimento de competências de empregabilidade,
- responsabilidade.



**DICA!**

*Vamos confiar nas crianças e acreditar que são capazes de assumir responsabilidades no planeamento, organização e realização do evento!*

## EM QUE ATIVIDADES PODEMOS ENVOLVER OS ALUNOS?

Podemos envolver os alunos na organização do ESSD em diferentes níveis:

- **Preparação (planeamento e organização)**  
Deixe os alunos planear as atividades para o dia do ESSD! Podem fazer um inquérito (inclusivamente online) aos colegas para descobrir que atividades gostariam de fazer. Peça-lhes que preparem um guião detalhado e uma lista de tarefas a realizar, e nomeie um deles como responsável pela execução da tarefa. No próprio dia do evento, os alunos podem ajudar nos materiais e equipamentos, a preparar o espaço e outras atividades de preparação.
- **Realização do evento**  
Com base no guião preparado, os alunos podem ajudar a implementar os programas. Podem acompanhar cada turma às diferentes estações do programa, participar na explicação das tarefas e também participar ativamente na documentação do evento (por exemplo, tirando fotografias).
- **Avaliação do programa e acompanhamento**  
A avaliação conjunta do programa pode ajudar a garantir a qualidade dos futuros programas escolares. Quando o programa terminar, os alunos podem apresentar um relatório sob a forma de artigo de jornal ou de apresentação em vídeo. Isto pode motivar outros colegas a participar em eventos semelhantes no futuro.

## 4.3 PRÉ-PRIMÁRIA E ESCOLAS PRIMÁRIAS

### Fomentar o espírito escolar

Membros da comunidade, incluindo pais, podem desempenhar papéis semelhantes aos dos voluntários. A sua presença ajudará a fomentar o espírito escolar e a fortalecer os laços da comunidade com a escola.

### Inspire-se!

- Convidar os alunos a trazer uma bola para a escola e integrá-la no programa ao longo do dia.
- Integrar atividades para descomprimir antes de cada aula, permitindo aos alunos serem ativos #BeActive através de diferentes movimentos.
- Nos intervalos das aulas, encorajar os alunos a caminhar ou correr ao ar livre com os professores.
- Organizar um festival com jogos de todos os tipos (olimpíadas escolares), desde corridas a futebol, para todos os níveis. Mais ideias no Guia “Alegria no Desporto”.
- Utilizar desportos coletivos para melhor integrar alunos desfavorecidos ou sub-representados na comunidade escolar (‘vamos jogar juntos’).
- Desafiar as famílias dos alunos a serem ativas #BeActive com metas escolares como completar 10 atividades ao ar livre por semana.
- Criar um percurso com atividades divertidas ao ar livre, como uma caça ao tesouro, desafio de matemática ou exercício baseado em livros que os alunos estão a ler (ex.: Superworm). Mais exemplos no Guia de Espaços de MOVimento.

### Superworm no Reino Unido

Superworm é um livro infantil popular sobre como um verme super-herói e os seus amigos criaturas derrotam o vilão Wizard Lizard. Com base no livro, parques no Reino Unido criaram percursos para levar os alunos numa jornada ativa com as super-criaturas que conhecem e adoram. As crianças correm em caças ao tesouro, procuram pistas e muito mais com o apoio de adultos. Considere criar um percurso semelhante na sua escola ligado a um livro popular ou aula de matemática.

“Vejam o Superworm a mexer-se! Vejam-no a contorcer-se! Viva, viva o Superworm!”

Donaldson, J. (2012). *Superworm*. Londres: Alison Green Books.

## 4.4 ENSINO SECUNDÁRIO

### A motivação importa

Nas escolas secundárias, a motivação dos alunos para apoiar o Dia e o #BeActive irá variar. Alguns podem ser atletas entusiastas, enquanto outros podem querer perder peso e tornar-se mais saudáveis. Alguns poderão inclinar-se para papéis de liderança, enquanto outros estarão apenas a cumprir um requisito de uma disciplina ou de um clube escolar.

- Inicie o Dia com uma atividade pela manhã para toda a Escola como uma corrida ou dança. Encerre o Dia com uma aula de yoga.
- Desafie os alunos a serem ativos #BeActive durante pelo menos 20 minutos, antes da Escola começar ou a experimentarem uma nova atividade durante os intervalos (jogo do mata)
- Organize jogos entre funcionários e alunos com desportos populares como basquetebol ou voleibol.
- Recolha equipamentos desportivos usados da comunidade e peça aos alunos para criarem jogos com base nos equipamentos aleatórios recebidos.
- Crie atividades exclusivas para raparigas, “por meninas e para meninas” com uma mistura de jogos mais comuns como o voleibol, com outras atividades, como a dança.
- Adapte os programas escolares aos temas #BeActive (por exemplo, aulas de biologia sobre exercícios ou aulas de matemática relacionadas com o desporto). Veja os resultados em [Projeto Escolas Fisicamente Ativas e Saudáveis](#) para mais ideias e inspirações.

### Jovens organizadores

Os alunos do ensino secundário têm idade suficiente para assumir papéis e responsabilidades de liderança.

#### Os alunos podem:

- ✓ Incentivar os colegas a envolverem-se no Dia (por exemplo, nas redes sociais)
- ✓ Criar equipas para planear e liderar atividades
- ✓ Direcionar os líderes estudantis para serem voluntários (por exemplo, o presidente da AE, ou estudantes mais populares).

## 4.5 ENVOLVIMENTO DOS PAIS E DA COMUNIDADE

### Dica!

*Enquanto organizador, procure maneiras de atrair os interesses e motivações, com uma abordagem inclusiva. Isso é fundamental para o recrutamento de voluntários comprometidos.*

### *Como poderá envolver os pais, grupos cívicos, empresas e outras partes interessadas da comunidade?*

- Peça doações em espécie (infraestruturas para as atividades, equipamentos, etc.) ou para financiar atividades.
- Incentive o voluntariado antes, durante e depois do Dia
- Peça para promover o Dia não só localmente mas também nas redes sociais.

### *Poder da Cooperação*

Explore o toolkit [‘Poder da Cooperação da ESSD 2025’](#), que fornece ferramentas prontas a usar e orientação sobre como identificar parceiros, analisar necessidades, planear e organizar atividades, e avaliar a cooperação e oportunidades futuras com clubes desportivos e outras partes interessadas. Reflita sobre as necessidades e desafios da sua escola e descubra novas perspetivas para o ajudar a encontrar os parceiros certos para as suas ideias.

## 5 Comunicação e Visibilidade



- O ESSD não é apenas um evento de um dia, é um movimento e uma campanha de comunicação que dura todo o ano, promovendo a atividade física e estilos de vida saudáveis por toda a Europa.
- Todos os anos, o Manual de Comunicação do ESSD é atualizado para apoiar os organizadores com orientações e materiais prontos a usar para promover o Dia e inspirar mais escolas a participar.
- O manual inclui ferramentas, modelos e exemplos para a comunicação com o público, os meios de comunicação social e outros públicos-alvo importantes a nível local, nacional e europeu.
- Ao partilhar as suas atividades do ESSD nas redes sociais, encorajamos a utilização dos hashtags oficiais #ESSD2026 e #BeActive para se ligar à campanha europeia, conectar-se com milhares de escolas e aumentar a visibilidade.
- Para orientações detalhadas de comunicação e materiais para descarregar, consulte o Manual de Comunicação do ESSD e o site do ESSD ([www.essd.eu](http://www.essd.eu)).

## TOOLKIT DE MOBILIDADE ATIVA

- O ESSD não é apenas um evento de um dia, é um movimento que dura todo o ano, promovendo a atividade física e estilos de vida saudáveis por toda a Europa.
- Todos os anos, **um tema importante será destacado**, e as escolas são encorajadas a incluir este tema no seu evento do ESSD e noutros programas ao longo do ano letivo.
- **Toolkit do Tema Central** criado para apoiar os organizadores com orientações e ideias inspiradoras sobre como implementar o tema nas suas escolas e não só.
- Este ano, o tema central é a Mobilidade Ativa.
- O **Toolkit de Mobilidade Ativa** ajuda as escolas a encorajar as crianças a serem mais ativas fisicamente no seu dia a dia, promovendo as deslocações a pé, de bicicleta e outras formas sustentáveis de ir para a escola. Apoia os professores, os coordenadores nacionais do ESSD e outros profissionais na criação de um ambiente escolar que torne o transporte ativo seguro, atrativo e acessível para os alunos e as famílias. O toolkit fornece ainda orientações práticas para organizar atividades cativantes e eventos de vários dias, ajudando as escolas a experienciar em primeira mão os benefícios da mobilidade ativa para a saúde, a sociedade e o ambiente.
- Para inspiração renovada e materiais para descarregar, consulte o Toolkit de Mobilidade Ativa e o site do ESSD ([www.essd.eu](http://www.essd.eu)).

7

## Semana Europeia do Desporto e Semana Europeia da Mobilidade

### Semana Europeia da Mobilidade (SEM)

- decorre sempre de 16 a 22 de setembro
- é a campanha emblemática da Comissão Europeia que promove a mobilidade urbana sustentável e encoraja as pessoas a escolherem deslocações ativas, transportes públicos e outras soluções limpas
- Manual de comunicação e guia de identidade visual da SEM disponíveis [aqui](#).

Mais informações: <https://mobilityweek.eu/>

### Semana Europeia do Desporto (SED)

- decorre sempre de 23 a 30 de setembro
- é a campanha emblemática da Comissão Europeia que promove os benefícios físicos, mentais e sociais do desporto e da atividade física.
- Recomenda-se a utilização do hashtag #BeActive em todos os canais de comunicação e materiais. Manual de comunicação e guia de identidade visual #BeActive disponíveis [aqui](#).

O Dia Europeu do Desporto na Escola é um evento emblemático da SED, pois promove os mesmos valores de atividade física benéfica para a saúde e de um estilo de vida saudável. Em 2026, devido ao seu foco na mobilidade ativa, estará também fortemente ligado à Semana Europeia da Mobilidade.

Procure oportunidades de cooperação com os coordenadores nacionais da [SED](#) e da [SEMe](#) informe-os sobre os eventos do ESSD.

EUROPEAN  
MOBILITY  
WEEK



**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

## 8

## COMO ORGANIZAR O DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA #WITHOUTWASTE

A iniciativa Desporto Sem Desperdício #WITHOUTWASTE da BG BeActive visa promover eventos desportivos ecológicos de base comunitária e fomentar a responsabilidade ambiental. Através de atividades de educação de base, sensibilização e formulação de políticas, o Desporto #WITHOUTWASTE ajuda a integrar a dimensão ambiental no planeamento do seu evento e a envolver o seu público-alvo no tema do meio ambiente.

Para organizar um Dia Europeu do Desporto na Escola sem desperdício, a iniciativa sugere vários passos:

1. Defina as suas prioridades de sustentabilidade com base no seu contexto.
2. Colabore com parceiros, como municípios, transportadores de reciclagem ou organizações comunitárias.
3. Estabeleça metas realistas, seja num evento educativo ou na integração de uma dimensão mais ambiental.
4. Planeie recursos como orçamento, equipamentos e diretrizes para apoiar a sua rede.
5. Comunique os seus eventos ecológicos através de vários canais e partilhe histórias de sucesso (use o hashtag #WithoutWaste).
6. Avalie as suas metas e recolha dados sobre desafios e sucessos.

BG Be Active oferece suporte no planeamento de eventos ecológicos, incluindo consultoria, contactos e inspiração

Email: [beactive@bgbeactive.org](mailto:beactive@bgbeactive.org)  
Website: [sportwithoutwaste.org](http://sportwithoutwaste.org)

Consulte o [Toolkit do dia Europeu do Desporto na Escola 2022 - Desporto Sustentável](#) para obter mais inspiração para organizar um evento ativo e educativo com foco no meio ambiente. Para integrar uma dimensão ambiental no planeamento do seu evento ou dos eventos da sua rede, pode consultar dicas específicas em [#WithoutWaste - Action Pack](#).

® **European**  
**School Sport**  
**Day**

**#ESSD2026**

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Cofinanciado pela  
União Europeia

## INFORMAÇÕES DE CONTATOS

Quer saber mais sobre o ESSD?  
Consulte o nosso site: **www.essd.eu**

 @ipdjip6258  
 @beactiveportugal  
 @beactiveportugal



**BG BE ACTIVE**



Co-funded by  
the European Union



Para outros assuntos, contacte:  
**beactiveportugal@ipdj.pt**